آلو کے کمالات

سبزی کی سبزی

علاج کا علاج

پلیز سبسکرائب ضرور کیجئے

قدرت کی بے شمار نعمتیں جنہیں ہم روز
استعمال کرتے ہیں۔ مگر ہم اُن کے فوائد
نہیں جانتے اُن میں سے ایک آلو سبزی
ہے۔ جس کے بہت سے فائدے ہیں۔
آلو بنیادی طور پر براعظم امریکہ کی سبزی
ہے۔ یہ وہیں سے دریافت کیا گیا تھا۔
زیرزمین جڑ دار سبزی ہے۔ اس کی کئی

قسمیں ہیں لیکن ہمارے ہاں دیسی آلو ہی
زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسی
سبزی ہے جو پورا سال میسر ہوتی ہے۔
اس کے استعمال کے بہت سے طریقے
ہیں۔ یہ سبزی کے علاوہ علاج معالجے
کے بھی کام آتا ہے۔ سبزیوں میں سب
سے زیادہ اس میں وٹامن پائے جاتے

ہیں۔اس کا مزاج سرد خشک ہے۔اور
بادی ہوتا ہے آلو جسم کو طاقت دیتا ہے۔
دبلے پن میں آلو بے حد مفید ہے۔یہ
لاغر پن کو ختم کر دیتا ہے۔جلی ہوئی جگہ پر
آلو کا لیپ کر دیا جائے یا کاٹ کر رکھ دیں
تو درد میں افاقہ ہوتا ہے۔اس مقام پر
آبلہ نہیں بنتا اور جلد آرام آجاتا ہے۔

اس میں گنٹھیا کا بھی علاج ہے۔ جوڑوں
کے درد والے مریض استعمال کریں تو
بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ آلو تندور میں ڈال
کر بھون لیں پھر اس کا چھلکا اتار دیں وہ
مریض جن کے پیٹ میں یعنی جگر یا
گردے میں پتھری ہو وہ آلو کا زیادہ سے
زیادہ استعمال کریں۔ پھر دن میں چار

پانچ سیر پانی پیئں انشا اللہ پتھری ریزہ
ریزہ ہوکر نکل جائے گی۔ آلو ہضم ہو
جانے پر بہترین سبزی ہے اور سب سے
زیادہ فائدہ مند بھی۔ مگر یہ دیر سے ہضم
ہوتا ہے کمزور معدے والوں کو آلو کم
استعمال کرنا چاہئے۔ یہ بادی ہونے کی
وجہ سے ذیابیطیس کے مریض پرہیز کریں

اس میں اتنے وٹامن ہیں کہ آپ اس
ایک سبزی میں دیکھ کر حیران ہو جائیں
گے کہ قدرت نے ہمارے لیے کیا کیا
چیزیں پیدا کی ہیں لیکن ہمیں ان کا علم
نہیں ہے۔ کہ آلو میں کیا کچھ پایا جاتا ہے
آلو میں یہ سب وٹامن پائے جاتے ہیں
آلو، نشاستہ، وٹامن، معدنیات

اور غذائی ریشہ کے بہترین ذرائع میں
سے ایک ہے۔سوگرام: ۷۰ کلوری دیتا
ہے۔اور پھراس میں چربی نہیں: ۱۰۰
گرام میں صرف ۱.۰ گرام چربی ہے۔
اور پھر کولیسٹرول نہیں ہے۔ایک درمیانہ
آلو میں یہ غذائی عناصر موجود ہیں۔
وٹامن سی = ۲۸.۷ ملی گرام ۴۸ فیصد

وٹامن ۲۹.۹=اے.آئی.او.یو ۱٪

وٹامن ای=۱.۰ملی گرام ۱٪

وٹامن =۶.۰=کے.ایم.سی..جی ۷٪

تھامین =۲.۰ملی گرام ۱۳٪

ریبوفلاون =۱.۰ملی گرام ۸٪

نیسنن =۴.۲ملی گرام ۲۱٪

وٹامن بی۶ =۹.۰ملی گرام ۴۶٪

بینٹو ٹینک ایسڈ =۱.۱ ملی گرام ۱۱٪

جولین =۴۴.۲ ایم جی

بیٹن =۰.۶ ایم جی

کیلشیم =۴۴.۸ ملی میٹر ۴٪

آئرن =۳.۲ ملی گرام ۱۸٪

میگنیشیم =۸۳.۷ ملی گرام ۲۱٪

فاسفورس =۲۰۹ ملی گرام ۲۱٪

پوٹاشیم =۱۶۰۰ ملی گرام ۴۶٪

سوڈیم =۲۹.۹ ملی گرام ۱٪

زنک =۱.۱ ملی گرام ۷٪

تانبہ =۰.۴ ملی گرام ۱۸٪

میگنیز =۰.۷ ملی میٹر ۳۳٪

سلینیم =۱.۲ ملی میٹر ۲٪

پروٹین ۷ گرام

کلوری ۲۷۸ ۱۴٪

ٹوٹل اومیگا=۳ فیٹی ایسڈ ۳۸.۹ ملی میٹر

ٹوٹل اومیگا=۶ فیٹی ایسڈ ۱۲.۹ ملی گرام

ٹوٹل کاربوہائیڈریٹ ۶۳.۲ گرام ۲۱٪

غذائی فائبر ۶.۶ گرام ۲۶٪

سٹارچ ۵۶.۶ گرام

شکر ۳.۵ گرام